Perfecto, aquí tienes el bosquejo del taller "Amor y Respeto" con el contenido de cada punto desarrollado utilizando información extraída del libro *Amor y Respeto* de Emerson Eggerichs.

Taller: Amor y Respeto: Claves para Relaciones Saludables (Basado en el libro de Emerson Eggerichs)

Duración: 4 horas
Audiencia: Personas casadas y no casadas
Objetivo: Comprender la importancia del amor y el respeto como pilares fundamentales en las relaciones, aplicando los principios del libro *Amor y Respeto* para construir conexiones más fuertes y saludables.

1. Introducción (30 minutos)

- **Bienvenida y Presentación:**
  - Breve presentación del facilitador y los objetivos del taller.
  - **Importancia del tema:** Mencionar la alta tasa de divorcios y cómo el amor solo no es suficiente. **(Según Eggerichs, "cinco de cada diez matrimonios terminan en divorcio, porque el amor solo no es suficiente.")**
  - Introducir el libro *Amor y Respeto* y su enfoque en las necesidades emocionales del hombre (respeto) y la mujer (amor).
- **Dinámica Inicial: "Mis Expectativas en una Relación"**
  - Cada participante escribe en una hoja qué espera recibir y dar en una relación (amor, respeto, etc.).
  - Compartir voluntariamente algunas respuestas para generar un ambiente abierto.
- **Visión General del Taller:**
  - Breve descripción de los temas a tratar y cómo se relacionan con la vida diaria.

2. Parte I: El Ciclo Alienante (60 minutos)

- **Presentación Teórica:**
  - **El Ciclo Alienante:** Explicar cómo la falta de amor lleva a la falta de respeto, y viceversa, creando un ciclo negativo. **(Como describe Eggerichs, "sin amor de parte de él, ella reacciona sin respeto; sin respeto de parte de ella, él reacciona sin amor.")**

        - Él no ama --> Ella no respeta --> Él no ama (y así sucesivamente).
        - Ella no respeta --> Él no ama --> Ella no respeta (y así sucesivamente).
    - **Ejemplos:**
        - Ella se siente ignorada y responde con críticas.
        - Él se siente atacado y se distancia emocionalmente.
    - **Miedos Subyacentes:**
        - Miedo de la mujer a convertirse en un "felpudo". **(Eggerichs menciona que "ella teme convertirse en felpudo" si siempre cede y muestra respeto sin recibir amor a cambio.)**
        - Miedo del hombre a no ser respetado.
- **Actividad Grupal: "Identificando el Ciclo"**
    - Dividir a los participantes en grupos pequeños (4-5 personas).
    - Cada grupo comparte experiencias personales (sin revelar detalles íntimos) donde hayan sentido este ciclo.
    - Identificar las emociones y comportamientos asociados.
- **Plenaria:**
    - Compartir algunas conclusiones de los grupos con el taller completo.
    - Resaltar la importancia de reconocer el ciclo para poder romperlo.

3. Parte II: El Ciclo Energizante (90 minutos)

- **Presentación Teórica:**
    - **La Necesidad de Amor (P-A-R-E-J-A):** Explicar cada uno de los componentes que le demuestran amor a ella.
        - **P**roximidad: cercanía emocional y física. **(Como dice el libro, ella desea que él esté cerca.)**
        - **A**pertura: compartir pensamientos y sentimientos. **(Ella quiere que él le abra su corazón.)**
        - **R**econocimiento: valorarla y apreciarla.
        - **E**stimación: honrarla y valorarla. **(Ella necesita saber que él la honra y la valora.)**
        - **J**untos: pasar tiempo de calidad.
        - **A**fecto: demostraciones físicas de cariño.
    - **La Necesidad de Respeto (S-I-L-L-A-S):** Describir los elementos que le transmiten respeto a él.
        - **C**onquista: valorar su deseo de trabajar y tener éxito.

        - **J**erarquía: valorar su rol de proteger y proveer (sin caer en estereotipos). **(Él desea proteger y proveer.)**
        - **A**utoridad: apreciar sus decisiones y liderazgo. **(Él desea servir y dirigir.)**
        - **D**iscernimiento: confiar en su capacidad de análisis y consejo.
        - **R**elación: valorar su necesidad de camaradería y amistad.
        - **S**exualidad: apreciar su deseo de intimidad física.
- **Ejercicio Individual: "Mi Lista Personal"**
    - Cada participante crea dos listas:
        - Acciones específicas que le hacen sentir amado/a.
        - Acciones específicas que le hacen sentir respetado/a.
    - (Opcional) Compartir algunas ideas en parejas o en grupos pequeños.
- **Discusión en Plenaria:**
    - ¿Cómo se manifiestan estas necesidades en diferentes contextos (matrimonio, familia, trabajo)?
    - ¿Por qué es difícil a veces expresar estas necesidades?
    - ¿Cómo podemos aprender a "hablar el idioma" del otro? (P-A-R-E-J-A y S-I-L-L-A-S)

4. Parte III: Aplicación Práctica y Cierre (60 minutos)

- **Estudio de Caso:**
    - Presentar un escenario de conflicto basado en la falta de amor o respeto.
    - Ejemplo: Ella critica constantemente sus decisiones financieras; él se distancia y no la incluye en sus planes.
- **Trabajo en Grupos:**
    - Los grupos analizan el caso y proponen soluciones concretas, utilizando los principios de P-A-R-E-J-A y S-I-L-L-A-S.
    - ¿Cómo puede ella demostrar respeto en esta situación?
    - ¿Cómo puede él demostrar amor y cercanía?
- **Puesta en Común y Debate:**
    - Compartir las soluciones propuestas por cada grupo.
    - Discutir los desafíos y posibles obstáculos para implementar estas soluciones.
- **Compromiso Personal:**
    - Cada participante escribe un compromiso personal para aplicar lo aprendido en su vida diaria.

    - Ejemplo: "Me comprometo a expresar gratitud a mi pareja al menos una vez al día."
- **Resumen Final y Preguntas:**
    - Recapitular los puntos clave del taller.
    - Abrir un espacio para preguntas y respuestas.
- **Cierre Motivacional:**
    - Inspirar a los participantes a seguir aprendiendo y creciendo en sus relaciones.
    - Mencionar recursos adicionales (libros, sitios web, consejería). **(Eggerichs menciona su sitio web LoveAndRespect.com como un recurso.)**

Encuesta Previa (o Posterior) al Taller

1. ¿Qué significa para ti "amor" en una relación? (Define con tus propias palabras)
2. ¿Qué significa para ti "respeto" en una relación? (Define con tus propias palabras)
3. ¿Crees que hombres y mujeres expresan y experimentan el amor y el respeto de manera diferente? ¿Cómo?
4. ¿En qué situaciones te resulta más difícil demostrar amor o respeto a tu pareja (o a otras personas importantes)?
5. ¿Qué acciones concretas te hacen sentir más amado/a? (Menciona al menos 3)
6. ¿Qué acciones concretas te hacen sentir más respetado/a? (Menciona al menos 3)
7. Si estás en una relación (matrimonio o noviazgo), ¿dirías que predomina el "Ciclo Alienante" o que logran mantener un "Ciclo Energizante" de amor y respeto? Explica brevemente.
8. ¿Qué esperas obtener de este taller?
9. ¿Qué áreas de tu vida o de tus relaciones te gustaría mejorar?
10. ¿Qué tan importante consideras que es el respeto en una relación de pareja?
11. ¿Qué tan importante consideras que es el amor en una relación de pareja?

Este taller está diseñado para ser interactivo, práctico y relevante para todos los participantes, independientemente de su estado civil. Al explorar los conceptos de amor y respeto desde diferentes ángulos, se busca proporcionar herramientas valiosas para construir relaciones más satisfactorias y duraderas.

Invitación Especial: Taller

"Amor y Respeto": Transforma tus Relaciones

Descubre las claves para construir relaciones sólidas y felices!

¿Te gustaría entender mejor a tu pareja o a las personas importantes en tu vida? Únete a nuestro taller interactivo basado en el exitoso libro

Amor y Respeto de Emerson Eggerichs. Aprende a romper patrones negativos y a construir una conexión más profunda y significativa.

¿Qué aprenderás en este taller?

- **Introducción: Más allá del amor:**
    - ¿Por qué el amor solo no es suficiente para mantener una relación a largo plazo?
    - Descubre el secreto para un matrimonio (o relación) exitoso y satisfactorio.
- **Parte 1: Rompiendo el Ciclo Alienante:**
    - **El Ciclo Negativo:** Cómo la falta de amor y respeto crea un círculo vicioso en las relaciones.
    - **Miedos Ocultos:** Identifica los temores subyacentes que sabotean la conexión.
    - **Estrategias:** Comprende el lenguaje oculto y cómo comunicarte de forma efectiva.
- **Parte 2: El Ciclo Energizante: Claves para Conectar Profundamente**
    - **Amor para Ella (P-A-R-E-J-A):** Aprende a hablar el lenguaje del amor que tu pareja necesita.
        - Proximidad, Apertura, Reconocimiento, Estimación, Juntos, Afecto.
    - **Respeto para Él (S-I-L-L-A-S):** Descubre cómo demostrar el respeto que tu pareja anhela.
        - Conquista, Jerarquía, Autoridad, Discernimiento, Relación, Sexualidad.
- **Parte 3: Aplicación Práctica: Transforma tus Relaciones**
    - **Estudio de Caso:** Analiza situaciones reales y aplica los principios de Amor y Respeto.
    - **Herramientas Concretas:** Desarrolla habilidades para comunicarte mejor y resolver conflictos.

    - **Compromiso Personal:** Define un plan de acción para implementar lo aprendido en tu vida diaria.

¿Para quién es este taller?

- Personas casadas o en relaciones de pareja que buscan fortalecer su conexión.
- Individuos solteros que desean comprender mejor las dinámicas de las relaciones.
- Cualquier persona interesada en mejorar sus habilidades de comunicación y construir relaciones más saludables.

¡No te pierdas esta oportunidad de transformar tus relaciones!

"Descubre el poder del amor y el respeto para una vida más plena."

Desarrollo de los Puntos del Taller

Introducción: Más allá del amor: Emerson Eggerichs comienza su libro *Amor y Respeto* desafiando una noción romántica muy arraigada en nuestra cultura: "Todo lo que necesitas es amor." Mientras reconoce la importancia fundamental del amor, especialmente para la esposa, Eggerichs presenta una estadística alarmante que pone en tela de juicio esta creencia: "Cinco de cada diez matrimonios terminan en divorcio, porque el amor solo no es suficiente." Este taller tiene como objetivo revelar ese elemento crucial que a menudo se pasa por alto, que ha sido relegado a un segundo plano en la narrativa de las relaciones: el respeto.

> Eggerichs, basándose en años de consejería matrimonial y un profundo estudio de las Escrituras, ha descubierto que el amor satisface la necesidad primordial de la mujer, mientras que el respeto llena la necesidad esencial del hombre. Estas no son meras preferencias o deseos superficiales; son necesidades emocionales fundamentales que, cuando se satisfacen, crean una base sólida para una relación próspera y duradera.
>
> El autor relata innumerables historias de parejas al borde del divorcio que, al comprender y aplicar estos principios, lograron transformar sus relaciones. Un ejemplo poderoso es el de una pareja que asistió a una de sus conferencias, decidida a separarse. Después de años de consejería sin resultados significativos, la conferencia de Eggerichs les ofreció una perspectiva revolucionaria. La esposa, en particular, se dio cuenta de cuán vital era el respeto para su marido, algo que nunca había considerado plenamente. Al implementar este conocimiento,

experimentaron una renovación en su relación que superó todo lo que habían intentado antes.

Sin embargo, Eggerichs no presenta una solución mágica o una fórmula simplista. Reconoce que el camino hacia una relación saludable y satisfactoria requiere esfuerzo, compromiso y una voluntad constante de aprender y crecer. El objetivo de este taller es proporcionar herramientas prácticas, estrategias efectivas y una comprensión profunda de las dinámicas relacionales, para que las parejas puedan construir una conexión que perdure a través de los desafíos de la vida.

Este taller no está diseñado solo para matrimonios en crisis. También es valioso para aquellos que desean profundizar su conexión, fortalecer su relación y evitar caer en patrones destructivos. Además, los solteros pueden beneficiarse al comprender mejor las dinámicas relacionales y prepararse para futuras relaciones saludables. Al comprender estas dinámicas, los solteros pueden evitar cometer errores comunes y construir relaciones más fuertes desde el principio.

Prepárense para desafiar sus ideas preconcebidas sobre el amor y el matrimonio, para explorar las profundidades de las necesidades emocionales y para descubrir el poder transformador del respeto. Este taller no es solo sobre salvar matrimonios; se trata de construir relaciones que reflejen el amor y la gracia que Dios nos ofrece a todos. Al final de este taller, tendrán las herramientas y la comprensión para fomentar una conexión más profunda y significativa con las personas importantes en su vida.

- **El Ciclo Alienante:** En el corazón del libro *Amor y Respeto* se encuentra la comprensión del "Ciclo Alienante," un patrón destructivo que puede socavar incluso las relaciones más prometedoras. Este ciclo, como lo describe Emerson Eggerichs, se manifiesta de la siguiente manera: "Sin amor de parte de él, ella reacciona sin respeto; sin respeto de parte de ella, él reacciona sin amor." No es simplemente una coincidencia desafortunada, sino una espiral descendente donde cada acción alimenta la reacción opuesta, creando un círculo vicioso que parece imposible de romper.

  Imaginen una pareja atrapada en este ciclo. Ella se siente ignorada, invalidada, como si sus necesidades emocionales no importaran. En respuesta, puede recurrir a la crítica, el sarcasmo o el resentimiento, expresando su frustración y dolor de una manera que hiere a su pareja. Él, a su vez, se siente atacado,

menospreciado y juzgado, como si nunca pudiera hacer nada bien. En lugar de acercarse a ella, se distancia emocionalmente, creando una barrera que dificulta aún más la comunicación y la conexión.

Este ciclo se alimenta de miedos profundamente arraigados que a menudo permanecen ocultos bajo la superficie. Ella teme convertirse en un "felpudo," cediendo constantemente a las necesidades de su pareja sin recibir amor y valoración a cambio. Él teme no ser respetado, ser visto como incompetente, incapaz de satisfacer las expectativas de su pareja. Estos temores, aunque raramente se expresan abiertamente, influyen en cada interacción, creando tensión y desconfianza.

Para romper este ciclo, es esencial tomar conciencia de él. Debemos aprender a reconocer los signos reveladores, los patrones de comportamiento que indican que estamos atrapados en la espiral descendente. Esto requiere una honestidad brutal con nosotros mismos, una voluntad de admitir nuestros errores y una determinación de cambiar nuestros patrones de reacción.

Romper el Ciclo Alienante también exige empatía y compasión. Debemos esforzarnos por comprender las necesidades emocionales de nuestra pareja, incluso cuando no las compartimos o no las entendemos completamente. Esto implica escuchar activamente, validar sus sentimientos y expresar nuestro amor y respeto de una manera que sea significativa para ellos.

Finalmente, romper el Ciclo Alienante requiere un compromiso firme de interrumpir el patrón negativo. Esto significa elegir responder de manera diferente, incluso cuando sea difícil o incómodo. Significa elegir el amor en lugar de la crítica, el respeto en lugar del menosprecio, la cercanía en lugar del distanciamiento. Este cambio no ocurre de la noche a la mañana, pero con paciencia, perseverancia y una voluntad de aprender y crecer, es posible transformar el Ciclo Alienante en un Ciclo Energizante de amor y respeto mutuo.

- **Amor para Ella (P-A-R-E-J-A):** El amor, en el contexto de una relación, es mucho más que un sentimiento romántico o una emoción fugaz. Para las mujeres, el amor se manifiesta de manera profunda y significativa a través de una serie de acciones y actitudes que se resumen en el acrónimo P-A-R-E-J-A. Cada letra representa una necesidad emocional clave que, cuando se

satisface, contribuye a un sentido de seguridad, valoración y conexión en la relación.

P - Proximidad: La proximidad se refiere a la cercanía emocional y física entre la pareja. Va más allá de simplemente compartir el mismo espacio; implica una conexión íntima, una sensación de estar juntos en los buenos y en los malos momentos. Esto puede manifestarse en conversaciones profundas, abrazos reconfortantes, o simplemente estar presente y disponible para la pareja.

A - Apertura: La apertura implica la voluntad de compartir pensamientos, sentimientos, sueños y temores con la pareja. Es la capacidad de ser vulnerable y auténtico, de mostrar el verdadero yo sin temor al juicio o al rechazo. Esto requiere confianza y seguridad en la relación, sabiendo que la pareja estará ahí para apoyar y comprender.

R - Reconocimiento: El reconocimiento se refiere a valorar y apreciar los esfuerzos, las cualidades y la individualidad de la pareja. Implica notar y celebrar sus logros, grandes y pequeños, y expresar gratitud por su presencia en la vida. Es un recordatorio constante de que son vistos, valorados y amados por quienes son.

E - Estimación: La estimación se traduce en honrar y valorar a la pareja como persona, demostrando respeto y admiración. Implica tratarla con cortesía, consideración y gentileza, y reconocer su valía como ser humano. Esto también incluye respetar sus opiniones, sus límites y sus necesidades individuales.

J - Juntos: "Juntos" se refiere a pasar tiempo de calidad con la pareja, creando recuerdos y fortaleciendo el vínculo. Esto no se trata solo de estar físicamente presentes, sino de estar completamente presentes, prestando atención y participando activamente en la interacción. Puede incluir citas nocturnas, viajes, actividades compartidas o simplemente disfrutar de la compañía mutua.

A - Afecto: Finalmente, el afecto implica demostraciones físicas de cariño, como abrazos, besos, caricias y gestos de ternura. Estos actos físicos refuerzan la conexión emocional y transmiten amor y cuidado de una manera tangible.

Cuando los hombres se esfuerzan por satisfacer estas necesidades emocionales de sus parejas, no solo fortalecen su relación, sino que también crean un ambiente de amor, seguridad

y confianza que permite que la relación prospere. Al hablar el lenguaje del amor de su pareja, los hombres pueden fomentar una conexión más profunda y duradera que enriquece sus vidas y las de sus parejas.

- **Respeto para Él (S-I-L-L-A-S):** Así como las mujeres florecen bajo el amor incondicional, los hombres prosperan cuando se sienten profundamente respetados. El respeto, en este contexto, no es simplemente cortesía o buenos modales; es una necesidad emocional fundamental que alimenta su sentido de valía, propósito y competencia. El acrónimo S-I-L-L-A-S resume las seis necesidades emocionales clave que comunican respeto a los hombres, proporcionando una guía práctica para las mujeres que desean fortalecer su relación y honrar a sus parejas.

  S - Conquista: La "Conquista" se refiere a valorar su deseo de trabajar y tener éxito. Reconocer sus logros, animarlo en sus ambiciones y mostrar admiración por su capacidad para superar desafíos.

  I - Jerarquía: El hombre necesita sentir que su rol de proteger y proveer a su familia es valorado. Reconocer sus esfuerzos para asegurar el bienestar de su pareja e hijos, incluso si no siempre son evidentes.

  L - Autoridad: El hombre necesita sentir que su opinión es valiosa en la relación y que su liderazgo es respetado. Confiar en su juicio, buscar su consejo y apoyarlo en sus decisiones, incluso si no siempre estás de acuerdo.

  D - Discernimiento: El hombre necesita sentir que su capacidad de análisis y razonamiento es apreciada. Buscar su perspectiva en situaciones difíciles, valorar su opinión y mostrar confianza en su capacidad para encontrar soluciones.

  R - Relación: El hombre necesita sentir que su relación contigo es valorada por encima de todo lo demás. Priorizar el tiempo juntos, escuchar activamente cuando habla y demostrar interés genuino en sus pensamientos y sentimientos.

  S - Sexualidad: El hombre necesita sentir que su deseo de intimidad sexual es valorado y respetado. Expresar tu afecto físico, responder a sus iniciativas y mantener viva la chispa en la relación.

Cuando las mujeres se esfuerzan por satisfacer estas necesidades emocionales de sus parejas, no solo fortalecen su relación, sino que también crean un ambiente de respeto, admiración y apoyo mutuo que permite que la relación prospere. Al hablar el lenguaje del respeto de su pareja, las mujeres pueden fomentar una conexión más profunda y duradera que enriquece sus vidas y las de sus parejas.

- **Aplicación Práctica: Transforma tus Relaciones:** El conocimiento sin acción es como un barco sin vela: puede ser hermoso, pero no te lleva a ningún lado. La verdadera transformación en las relaciones requiere la aplicación consciente y constante de los principios de Amor y Respeto. Esta sesión del taller es donde la teoría se encuentra con la práctica, donde los conceptos abstractos se convierten en herramientas tangibles para construir una relación más sólida y satisfactoria.

  Comenzaremos analizando estudios de casos reales, situaciones comunes que surgen en las relaciones y que a menudo conducen a conflictos y frustraciones. Estos casos nos permitirán examinar cómo la falta de amor o respeto puede manifestarse en la vida diaria y cómo los principios de P-A-R-E-J-A y S-I-L-L-A-S pueden utilizarse para resolver estos problemas de manera constructiva.

  Trabajaremos en grupos pequeños para desarrollar habilidades de comunicación efectiva, aprendiendo a expresar nuestras necesidades de manera clara y respetuosa, evitando el lenguaje crítico y adoptando un enfoque más empático y comprensivo. Practicaremos la escucha activa, esforzándonos por comprender la perspectiva de nuestra pareja, incluso cuando no estemos de acuerdo con ella.

  También exploraremos estrategias para la resolución de conflictos constructiva, buscando soluciones que satisfagan las necesidades de ambas partes y que fortalezcan la relación en lugar de debilitarla. Esto implica aprender a negociar, comprometerse y ceder en algunas áreas para lograr un resultado mutuamente beneficioso.

  Finalmente, cada participante definirá un compromiso personal, identificando áreas específicas en su vida donde puede aplicar lo aprendido y estableciendo un plan de acción para lograrlo. Este compromiso puede ser tan simple como dedicar más tiempo de calidad a su pareja cada semana, o tan ambicioso como cambiar su estilo de comunicación para ser más respetuoso y comprensivo.

> El objetivo de esta sesión no es solo proporcionar información, sino también empoderar a los participantes para que tomen medidas concretas para mejorar sus relaciones. Al salir de este taller, tendrán las herramientas, las habilidades y la motivación para transformar sus relaciones de manera significativa y duradera. La aplicación práctica de estos principios requiere compromiso, perseverancia y una voluntad constante de aprender y crecer, pero los resultados valen la pena el esfuerzo.

¿Alguna vez has entrado en un conflicto con tu cónyuge sin estar seguro de por qué o cómo comenzó? Quizá notes que tu cónyuge se irrita o se vuelve indiferente o distante, y pienses: "¿Cuál es su problema? ¿Qué está sucediendo?" Generalmente, cada cónyuge suele echarle la culpa al otro: "*Si ella no fuera tan susceptible...*", o "*Si él no fuera tan frío e insensible...*"

La mayoría de las veces, el motivo *aparente* del conflicto, en realidad, no es la causa *real* del malestar. El motivo subyacente suele ser que, ya sea por los actos, las palabras o las actitudes del cónyuge, la esposa no se siente amada o el esposo no se siente respetado.[1]

Cuando un esposo no se siente respetado, le es especialmente difícil mostrar amor hacia su esposa, y reacciona de maneras que la esposa siente e interpreta como falta de amor. A su vez, cuando una esposa no se siente amada, le resulta especialmente difícil mostrar respeto hacia su esposo, y reacciona de maneras que el esposo siente e interpreta como falta de respeto. Cuando este círculo vicioso comienza a girar, se produce lo que el Dr. Emerson Eggerichs llama "El ciclo alienante" (ver diagrama).[2]

Aunque suene paradójico, cuando uno de los cónyuges se siente herido o frustrado, en realidad reacciona negativamente para *motivar* al otro a ser positivo. El esposo piensa: "*No seré amoroso con esa mujer hasta que no me muestre un poco de respeto*"; y la esposa, por su lado, piensa: "*No mostraré respeto hacia ese hombre hasta que no sea amoroso conmigo*". Así, se pone en marcha el ciclo alienante. Tristemente, cuando esto ocurre, algunos piensan que su matrimonio es un fracaso, o que se han casado con la persona equivocada. ¡Pero no es así!

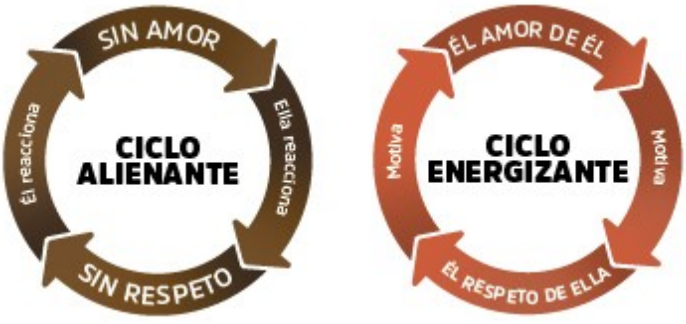
Es que los hombres y las mujeres se comunican en códigos diferentes, y no siempre saben descifrar los mensajes que se envían el uno al otro. La clave está en aprender a ver lo que está detrás de la actitud "irrespetuosa" o la "falta de amor" del cónyuge, y descubrir lo que en verdad siente en su corazón.

Ante un conflicto**,** las esposas suelen verbalizar sus sentimientos, porque saben que esto conducirá a una reconciliación. Sin embargo, el esposo oye las críticas de ella como desprecio y falta de respeto. Cuando no soporta más, se levanta y se va, pensando que así evitará un conflicto mayor. Para ella, es como si le hubiera gritado: "¡No te amo!" Se siente aturdida, y lo interpreta como falta de amor.

Debido a que la esposa necesita amor, el esposo debería preguntarse si su reacción negativa se debe a que no se siente amada. A su vez, debido a que el esposo necesita respeto, la esposa debería preguntarse si su reacción negativa se debe a que no se siente respetado.

A fin de detener el ciclo alienante, entonces, será necesario que uno o ambos esposos entiendan que, en realidad, su *cónyuge no tiene la intención de ser irrespetuosa o desamorado*. Cuando una esposa se queja, llora o critica, está enviando el mensaje codificado: "¡Quiero tu amor!" Cuando el esposo habla con dureza o no habla en absoluto, está enviando el mensaje: "¡Quiero tu respeto!" Entender esta realidad subyacente ayudará a quebrar el ciclo de la negatividad, y el cónyuge que lo haga podrá cambiar su actitud y mostrar amor o respeto.

Allí es donde surge la lucha con el orgullo. ¿Quién pedirá perdón primero? Asumir el rol de cónyuge maduro y dar el primer paso puede ser riesgoso, pero es muy poderoso. Es raro que pierdas, si lo haces. Después de todo, si tu cónyuge actuara primero, responderías positivamente, ¿verdad? Además, si das el primer paso en pedir perdón y perdonar, te librarás del rencor y la amargura y, por fin, detendrás el ciclo alienante. Pero lo mejor de todo es que podrás poner en marcha el "Ciclo energizante", y motivar el amor o el respeto que deseas recibir de tu cónyuge.



¿QUÉ ES EL CICLO ALIENANTE?

Ocurre cuando uno de los cónyuges se siente herido o frustrado y reacciona negativamente para motivar a su pareja a ser positivo